യോഗവാസിഷ്ഠഃ/പ്രകരണമ് 5
(ഉപശമപ്രകരണമ്)/സർഗം 70

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .
അസം-സങ്ഗ-സുഖാ+ഭ്യാസ/സംസ്ഥിതൈർ/വിതതാ+ത്മഭിഃ .
വ്യവഹാരിഭി-ര+പ്യന്തർ/വീതശോക-ഭയൈഃസ് സ്ഥിതമ് .. 1

പ്രക്ഷുബ്ധാ+ക്ഷുബ്ധ-ദേഹസ്യാ/വിസം-വാദേന സംവിദഃ .
അന്തഃഫ്-പൂർണസ്യ വദനേ+ ശ്രീരിന്ദോ-രിവ ല+ക്ഷ്യതേ .. 2

ചേ+ത്യ-ഹീനംഞ് ചിദാ-ലമ്ബം മനോ യസ്യ ഗത+ജ്വരമ് .
തേനാമ്ബു കതകേ/നേവ ജനതാ സംപ്ര-സീദതി .. 3

നിത്യ-മാത്മ-ദൃശാ ലീനോ+ ജ്ഞഃസ്/ സ്വസ്ഥശ്-ച+ഞ്ചലോഽപി സൻ .
ക്ഷുബ്ധോ ദൃശ്യത ഏവാസൗ+/ പ്രതിബിമ്/ബാർക-വ+ന്മുധാ .. 4

ആത്മാ-രാമാ മഹാ+ത്മാനഃഫ് പ്രബുദ്ധാഃഫ് പരമോദയാഃ .
ബഹിഃഫ് പിച്ഛാ+ഗ്ര-തരലാ അന്തർ-മേരു-രിവാ-ചലാഃ .. 5

ചിത്ത-മാത്മ+ത്വമാ-യാതം സുഖ-ദുഃഖാനു-രഞ്ജനമ് .
നോപൈതി രങ്ഗ-സംയ് യു+ക്തോ മസൃണഃസ് സ്ഫടികോ യഥാ .. 6

സംസാര-ദൃഷ്ടി-രുദിതംഞ് ജ്ഞാത-ലോക-പരാവരമ് .
ന രഞ്ജയതി സ+ച്ചിത്തംഞ്. ജല-ലേഖാ യഥാമ്/ബുജമ് .. 7

ആത്മ+ധ്യാന-മയോഽ+ധ്യാനേ+ പ്രബോധം പരമാത്മനഃ .
കലനാ-മല-നിർമുക്തഃസ് സ്വസക്ത ഇതി കഥ്യതേ .. 8

ആത്മാ-രാമ-തയാ ജീവോ യാത്യസം/സങ്ഗതാ-മിഹ .
ആത്മ+ജ്ഞാനേന സം-സങ്ഗസ്/തനുതാ-മേതി നാന്യഥാ .. 9

ജാ+ഗ്ര+ത്യേവ സുഷുപ്/തസ്ഥോ ജീവോ ഭവതി രാഘവ .
അ+സ്യാംൻ ദൃശി ഗതോഽ+ദ്വ+ന്ദ്വോ നിത്യാ-നസ്ത-മയോ-ദയഃ .. 10

അത്ര+ പ്രൗഢി-മുപാ-യാതഃസ് സൂര്യതാ-മേതി പാവനീമ് .
പരിണാമ-വശാ-ദിന്ദു-രമാ-വാ+സ്യാർ/കതാ-മിവ .. 11

ചിത്തേ ചിത്ത-ദശാഹീനേ യാ സ്ഥിതിഃഹി ക്ഷീണ-ചേതസാമ് .
സോച്യതേ ശാന്ത-കലനാ ജാഗ്ര+ത്യേവ സുഷുപ്/തതാ .. 12

താം സുഷുപ്ത-ദശാ-മേത്യ ജീവൻ-വ്യവ-ഹര+ന്നരഃ .
സുഖ-ദുഃഖ-വര+ത്രാഭിർ/ന കദാചന കൃ+ഷ്യതേ .. 13

ജാ+ഗ്ര+ത്യേവ സുഷുപ്/തസ്ഥോ/ യഃഖ് കരോതി ജഗത്/ക്രിയാമ് .
തംയ് യ+ന്ത്ര-പുത്രക-മിവ നായാതി സുഖ-ദുഃഖ-ദൃക് .. 14

ചി+ത്തസ്യ ബാധികാ ശക്തിർ/ഭാവാ-ഭാവോ-പതാ-പദാ .
ആത്മ-താമാ-ഗതേ ചി+ത്തേ തസ്യ കിം ബാധതേ കഥമ് .. 15

സുഷുപ്ത-ബുദ്ധിഃഖ് കർമാണി പൂർവ-മേവാവ-ഹേലയാ .
കുർവന്ന ബ+ധ്യതേ ജീവോ ജീവ+ന്മുക്ത-തയാ+ സ്ഥിതഃ .. 16

സൗഷുപ്തീംവ് വൃത്തിമാ+ശ്രിത്യ കുരു മാ കുരു വാനഘ .
കർമ+ പ്രകൃതിജം പാക/വശാ-ദുപ-ഗതം സ്ഥിതമ് .. 17

നാദാനംൻ ന പരി+ത്യാഗഃഖ് കർമണോ്/+ജ്ഞായ രോചതേ .
തിഷ്ഠ+ന്ത്യവ-ഗതാ+ത്മാനോ യഥാ+പ്രാപ്താനു-വർതിനഃ .. 18

കുർവ+ന്നപി ന കർതാസി സുഷുപ്/ത്യൈ/ക+സ്ഥയാ ധിയാ .
അകർതാപി ച കർതാസി യഥേ+ച്ഛസി തഥാ കുരു .. 19

യഥാ ന കിംചിത്/കലയ+ന്മഞ്ചകേ സ്പന്ദതേ ശിശുഃ .
തഥാ ഫലാന്യ-കലയൻ/കുരു കർമാണി രാഘവ .. 20

അചേത്യ-ചിത്പദ+സ്വസ്ഥോ ജാഗ്ര+ത്യപി സുഷുപ്ത-ധീഃ .
യദ്യത്-കരോതി ലബ്ധാ+ത്മാ തസ്മിംസ്/തസ്യ ന കർതൃതാ .. 21

ദശാമാസാദ്യ സൗഷുപ്തീം/ സ്വചിത്തേ ച വിവാസനഃ .
അന്തഃശ് ശീത-ലതാ-മേതി+ ജ്ഞോ രസേന യഥാ ശശീ .. 22

സുഷുപ്/തസ്ഥോ മഹാ-തേജാഃഫ്
പൂർണഃഫ് പൂർണേന്ദു-ബിമ്ബ-വത് .
സമഃസ് സർവാ+സ്വ/വ+സ്ഥാസു ഭവ+ത്യ+ദ്രിർ/യഥർ/തുഷു .. 23

സുഷുപ്ത-സംസ്ഥോ ധീരാത്മാ ബഹിരാ-യാതി ലോലതാമ് .
ക്രിയാസു നോ ഭവത്/കമ്പഃഫ് പ്രസ്/പന്ദിത ഇവാചലഃ .. 24

സുഷുപ്താ-വസ്ഥിതോ ഭൂ+ത്വാ ദേഹം വിഗത-കല്മഷഃ .
പാതയാ+ശ്വഥ വാ ദീർഘംങ് കാലംൻ ധാരയ ശൈലവത് .. 25

ഏഷൈവ രാമ സൗഷുപ്തീ+ സ്ഥിതി-ര+ഭ്യാസ-യോഗതഃ .
പ്രൗഢാ സതീ തുര്യ-മിതി കഥിതാ തത്ത്വകോ-വിദൈഃ .. 26

ആനന്ദ-മയ ഏവാന്തഃഫ് പ്രക്ഷീണ-സകലാ-മയഃ .
അ+ത്യ+ന്താസ്തംങ് ഗതമനാ ഭവതി+ ജ്ഞോ മഹോദയഃ .. 27

ത+ത്രസ്ഥോ+ ജ്ഞഃഫ് പ്രമുദിതഃഫ് പരമാനന്ദ-ഘൂർണിതഃ .
ലീലാ-മി-വേ-മാം രചനാം സദാ സമനു-പശ്യതി .. 28

വീത-ശോക-ഭയാ-യാസോ ഗത-സംസാര-സംഭ്രമഃ .
തുര്യാ-വസ്ഥാ-മുപാ-രൂഢോ ഭൂയഃഫ് പതതി നാ+ത്മവാൻ .. 29

പ്രാപ്യ+ സ്വാം പദവീം പുണ്യാംയ് യഥേദം ഭ്രമിതംഞ് ജഗത് .
ശൈല-സംസ്ഥ ഇവാധഃസ്-സ്ഥം ഹസൻ/പശ്യതി ധീരധീഃ .. 30

അസ്യാംൻ തു തുര്യാ-വസ്ഥായാം സ്ഥിതിം പ്രാപ്യാ-വിനാശിനീമ് .
ആന+ന്ദൈകാന്ത-ലീന+ത്വാ/ദനാ-നന്ദ-പദം ഗതഃ .. 31

അനാ-നന്ദ-മഹാ-നന്ദ/കലാതീതസ്/തതോഽപി ഹി .
മുക്ത ഇ+ത്യുച്യതേ യോഗീ തു+ര്യാതീതം പദംങ് ഗതഃ .. 32

പരി-ഗലിത-സമസ്ത-ജന്മ-പാശഃസ്-
സകല-വിലീന-തമോ-മയാഭി-മാനഃ .
പരമ-രസ-മയീം പ്രയാതി സത്താംഞ്-
ജലഗത-സൈന്ധവ-ഖണ്ഡവ+ന്മഹാത്മാ .. 33

ഇ+ത്യാർഷേ ശ്രീവാസിഷ്ഠ-മഹാരാമായണേ വാല്മീകീയേ മോക്ഷോ-പായേ-ഷൂപ-ശമ+പ്രകരണേ അസം
സങ്ഗ-വികല്പോപ-ദേശോ നാമ സപ്തതി-തമഃസ് സർഗഃ ..70 ..
ഓം
****
CHECKED BY GURU P.R.IYER
7.11.2023